

## 2018 大连 100 越野赛 比赛线路解析



大连，

面朝大海，春暖花开.....

2018 大连 100 越野赛将于 4 月 20 至 22 日（周五至周日）举行。

本次比赛设男/女 100 公里、50 公里、20 公里和儿童 3 公里项目，其中 100 公里线路累计爬升 5300 米；50 公里线路和 100 公里线路的后半段基本相同，累计爬升 2700 米；20 公里项目实际距离约 21 公里，累计爬升约 1180 米。

大连 100 的线路是城市中心海滨山地越野赛，也是世界上唯一的中心城区内的山地越野赛，相信参赛者能够接受这种独特的、不同于远离城市的越野赛的赛道形式。

2018 年比赛线路整体看与以往没有改变，只对小部分路线进行了优化，比赛时间做了调整。

总体来看，有以下五个主要特点：

★ 100 公里项目 50 公里项目起跑时间变化 关门时间延长

100 公里项目起跑时间安排在 20 日晚上，太阳落山之后、华灯初上之时，您将跑过梦幻般的大连夜景：星海湾大桥犹如大海中跃出的金龙、亚洲最大的星海广场璀璨夺目、山坡上的城堡华丽而典雅、马兰河畔充满欧陆风情……



50 公里项目仍为周六早晨起跑，赛道改为大连 100 越野赛全程线路的后半程，如果您参加过前五届大连 100 越野赛的 50 公里项目比赛，这一次您不会因没有跑过海底大世界-棒棰岛-老虎滩-北大桥而遗憾。



比赛时间延长，100 公里项目 30 小时关门，50 公里项目 18 小时关门，希望每一位挑战者

都实现梦想。



比赛主场地及起、终点仍设在大连付家庄公园沙滩上，“运动员服务中心”设在公园内的“映象”海鲜餐厅的二楼观海平台。

### ★ 赛事更新部分比赛线路

今年的比赛线路在保留了星海湾大桥、星海广场、北大桥、老虎滩、棒棰岛等地标景区的同时，去掉了因城市建设而正在施工或封路的路段和多次穿过主要交通要道的路段。虎滩新区补给站前后，因地铁施工，比赛线路和补给站位置也随之改变。总而言之，在不得不变的情况下尽最大努力变的合理。

### ★ 比赛线路仍以城市穿越为主

比赛线路涵盖城市中心及滨海路沿线主要山地，全线经过付家庄公园（起点）、星海湾跨海大桥、黑石礁、自然博物馆、圣亚海洋世界、星海湾浴场、星海广场百年城雕、马兰河口、挑月桥、城堡、西山揽胜、白云山、烈士山、气象山、女子骑警基地、卡纳意乡、捷山、白云高尔夫球场、动物园、莲花山寺、秀月园、燕窝岭、北大桥、虎雕广场、海军 104 舰、



虎滩海洋公园、中南苑、十八盘海底大峡谷、林海路、棒棰岛景区、石槽景区及半面山、七小山、傅家庄公园（终点）等地点。赛道风格包括海滨沙滩、跨海大桥、山野小径、石阶栈道、城市居民小区及滨海公路等丰富多样的地理地形。

### ★ 合理配置补给站及完赛时间

100 公里项目组和 50 公里项目组均设有补给站及计时点。100 公里项目 14 个，50 公里项目 7 个，20 公里项目 2 个。遗漏任何一个计时检查点，成绩将视为无效。

100 公里项目组要求在 30 小时内完赛，50 公里项目组要求在 18 小时内完赛。这对怀着梦想、初次参赛的跑者来说是个“福音”。

调整个别补给站位置，并在路段较长的两个补给站之间增设补给站。其中 100 公里项目由原来 9 个途中补给站增加到 11 个，50 公里项目由原来 4 个途中补给站增加了 5 个。

### ★ 赛事路标设置及安全注意事项

比赛过程中请多注意地面、墙体的白色环保涂料箭头路标或画在树干、路灯杆上半环形（横杠）路标，也有部分红箭头路标。还有灰色亮片和黄色印有 logo 的夜光标、A4 纸尺寸的红箭头路标、赛事名称的红布条路标。由于路线连接的需要，部分路段穿越城市主干道和居民小区。城市主路车流较多，一定要等绿灯通行，放慢速度，注意安全。居民小区路段线路较为复杂，请您务必参加 4 月 20 日下午 5 点召开的赛前说明会。在比赛现场如遇紧急情况，请以志愿者引导为主。没有志愿者的路段，请拨打号码布上的救援电话。

**大连 100 越野赛 100 公里项目全程由 12 个赛段组成 ,50 公里项目全程由 6 个赛段组**

**成，线路解析如下：**

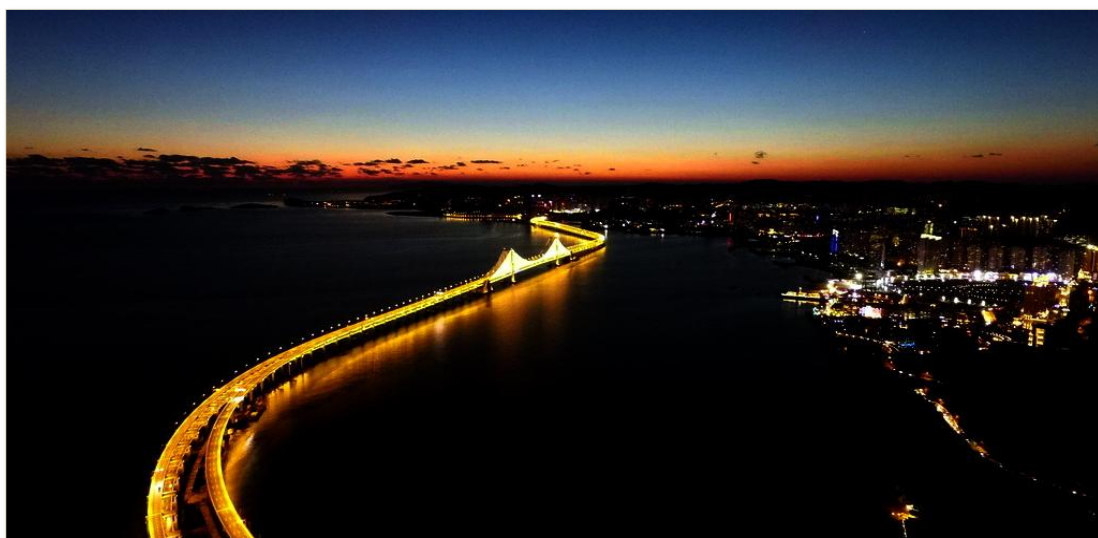
### **第 1 赛段 傅家庄公园至海事大学游泳馆**

**( 0-9 公里 爬升约 96 米 )**

**赛道特点及参照物：星海湾跨海大桥，平整马路。**

星海湾跨海大桥是 2016 年新增赛道，比赛日晚上，当我们在花灯初上时出发，第一目标即是那巍峨挺拔、似蛟龙横卧的星海湾跨海大桥。向左远眺，是万顷碧波荡漾的辽阔大海，涛逐浪涌、风起鸥鸣！向右俯瞰，是气势磅礴恢弘的星海广场，高楼林立、灯火辉煌！虽然近在眼前、却又触不可及。当我们以越野跑的名义跑过这条于 2015 年 10 月 30 日竣工开通、全长 6.8 公里的跨海大桥时，我们的臂膀将拥揽浩瀚的大海和繁华的都市！这就是越野跑者的气度与胸怀！

需要您注意的是：大桥上的人行步道宽度只能容下 2 人并行，因此，请您务必为后面加速的跑友让路，避免堵塞。上桥路口有分流标识，请目测人流多少自行选择大桥两侧的人行步道前行，两侧步道距离相同。

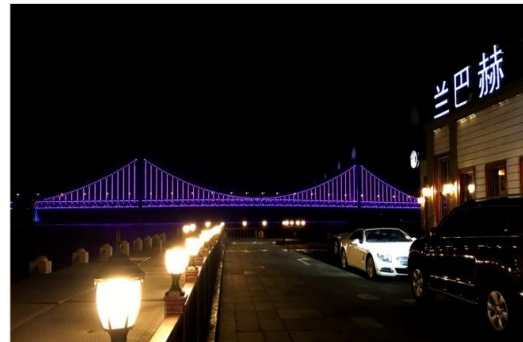


## 第 2 赛段 海事大学游泳馆至星海湾

( 9-17 公里 爬升约 175 米 )

赛道特点及参照物：黑石礁、自然博物馆、星海公园、圣亚海洋世界、星海湾、灯塔。

出海事大学补给站，大约跑 1.6 公里的居民区道路进入山路和台阶路段，然后下山穿过居民小区跑向黑石礁景区和大连自然博物馆。经过附近的军队干休所，从中山路边的星海公园西门进入园内，一直跑出公园东门到圣亚海洋世界。从圣亚海洋世界和游艇港之间的道路继续向东约 200 多米后右转，再跑约 400 米进入星海湾浴场。出星海湾浴场后沿海边跑到百年城雕南端，然后直奔东边马兰河口的灯塔，跑到河海交汇处左拐，到达“兰巴赫西餐厅”。这里是第 2 补给站：星海湾补给站。这一赛段，以公园广场为主、游客较多，请注意路标和志愿者的指引。



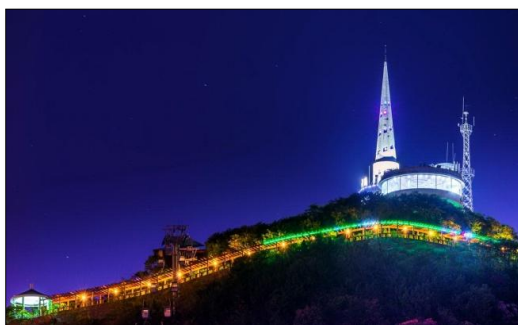
## 第 3 赛段 星海广场至文苑广场

( 17-27 公里 爬升约 732 米 )

赛道特点及参照物：挑月桥、西山揽胜（白云山景区最高峰）、山间野路、市图书馆、文苑广场。这一赛段，以爬坡和林间山道为主。

出了星海湾补给站，沿着马兰河边跑向挑月桥。从挑月桥西端过桥继续向东跑，沿路标或志愿者指引到城堡酒店东侧山脚下，开始进入爬山路段。

爬上观景台后沿马路跑到“幽径”，从“幽径”进入台阶和土路，向上直奔白云山景区内最高峰-海拔 259.6 米的西山揽胜，山顶有一座锥螺形的观光塔（大连跑友叫它海螺山）矗立山顶。站在塔顶，你可一览星海湾夜景，感受浪漫之都的风情。



西山揽胜设有计时点，确认计时裁判员已为你计时后，从塔上原路折返下来，550 米处右转，与来路分离，向森林动物园西门方向跑。

下山后，在森林动物园西门西侧进入健身步道，路上经过关东都督府纪念碑（历史见证啊！以前隐在树林中，后来有了健身步道才被更多人知悉），沿林间小路抵达大连市图书馆，继续向东跨过长春路进入“文苑广场”CP3 补给站。

#### 第 4 赛段 文苑广场至卡纳意乡

（27- 38.5 公里 爬升约 765 米）

赛道特点及参照物：烈士山健身路径、气象山、女子骑警基地、卡纳意乡。这一赛段，以山林健身路径、居民区小道、林间山道为主。

从文苑广场出发，沿健身路径跑上烈士山，再经过山盟广场和海誓广场下山，经宪立公园、向阳小学等居民区来到解放路武昌街路段，过马路后再上山，你能望见对面山头的气象台塔站，这是一个重要参照物，大连人管这座山叫“气象山”。



到气象台塔站处，沿山路前行，左望：大连市中山区将完全呈现在你的面前，夜幕下，高楼林立，繁华生机。至此，我们已经跑过了大连市内四区的高新园区、沙河口区、西岗区和中山区地界！大连 100 越野赛将给你一个“独自尊享”的山上看大连的机会和视角。如若有些累，您不妨稍稍停歇，饱览眼前的万家灯火、远处的大连港巨轮穿梭。

继续向前在大连女子骑警训练基地正门左侧上山，沿山林间整修的健身步道到达卡纳意乡补给站。

这一段线路是在解放路两侧的居民小区里穿行，稍有复杂。但六年来一直参与大连 100 赛事工作、为运动员热心服务的“大连徒步大本营”的中老年朋友们会热情的为你指路、加油。见到他们，别忘记亲热的打个招呼，相互问候一声：你好！谢谢！

## **第 5 赛段 卡纳意乡-莲花山-燕窝岭**

( 38.5~47~55 公里 爬升约 535+627 米 )



赛道特点及参照物：捷山健身步道-白云高尔夫球场-动物园南门-仲夏花园-秀月园-华侨别墅海边-燕窝岭。这一赛段，以山林野路，居民区小道，山间健身道为主。

原设在仲夏路公交车场院内的 CP5 因环境问题不再启用，CP5 补给站向前延伸，设置在风景秀美、环境极佳的燕窝岭公园。因路段延长，所以增设莲花山补给站。

CP4 卡纳意乡到 CP4+莲花山补给站约 8.5 公里，爬升约 535 米；CP4+莲花山补给站到 CP5 燕窝岭补给站约 8 公里，爬升约 627 米。

从卡纳意乡（第 4 补给站）出发，在卡纳意乡小区正门右转上山是硬覆盖健身步道。2 公里之后跨过解放路，解放路车辆较多，要注意在志愿者的“指挥下”，走人行横道。过了解放路，来到捷山脚下，捷山高 169 米，以健身步道为主。



下了捷山，来到北石道街，穿过长春路从小区台阶路上山，到达白云高尔夫球场后开始下山，路过森林动物园北门口、莲花山寺东墙外，上一个山坡到达 CP4+莲花山补给站。

从莲花山下山穿过小区来到八一路，右转沿人行道上一段 500 米长的坡路看到仲夏花园酒店。从人行横道-斑马线过八一路到酒店的一侧，右转经过酒店门前 40 米再左转上山。

在山林间穿行、沿着整齐的山间小路可以轻松地奔跑。下山过马路，在房产学校西侧再次进入山地，经过武术训练基地北门不久，来到秀月园。



出秀月园左转跑上滨海路，在靠海一侧的木栈道前行约 150 米，右转从一个栅栏豁口处进入通往海边的小路一直到海边。海边礁石矗立，落潮时可在礁石间穿过，涨潮时可能要脱掉鞋子淌海水、或者贴着崖壁“爬”过去。山路蜿蜒起伏、海水潮起潮落，或许大部分跑友将在这里迎接海上日出。



CP5 燕窝岭是以婚庆为主题的海滨山野公园，补给站设在公园管理部门的小楼房前。这里是 100 公里项目的 55 公里处，也是参赛者补给包存放处。

**21 日上午 8 点起跑的 50 公里和 20 公里项目的运动员 起跑后约 4 公里经过燕窝岭，**  
**请注意：燕窝岭补给站是为 100 公里项目参赛者设置的，燕窝岭补给站不为 50 公里和 20**  
**公里项目的参赛者提供补给服务。请尊重赛事规则；请尊重 100 公里项目参赛者！**



## 第 6 赛段 燕窝岭至虎滩新区

( 55~61 公里 爬升约 243 米 )

赛道特点及参照物：北大桥 - 虎雕广场 - 海军 104 舰、虎滩海洋公园广场 - 阳光健身公园。这一赛段，以海边山道、山间小道和部分城市道路为主。

从 CP5 燕窝岭出发，继续海边山路，需要注意的是：不要靠近前进方向右侧的山崖边！1.6 公里之后从北大桥西端右转上桥，经鸟语林、虎雕广场和停靠在海边的海军 104 舰，来到虎滩海洋公园广场。穿过广场从阳光健身公园上山跑过约 1 公里，到达第 6 补给站：虎滩新区。



虎滩新区补给站是 100 公里项目的 CP6，同时也是 50 公里和 20 公里项目的 CP1。

50 公里和 20 公里项目从付家庄公园出发，和 100 公里项目一样，在公园里绕行一周，从公园西门出去后右转，沿滨海西路跑约 600 米后右转上坡，经过民航假日酒店西门广场向下（海边）跑。下到海边后，沿海边沙滩木栈道向东跑约 400 米后左拐上坡到达滨海路，沿滨海路继续跑约 500 米到达秀月园，与 100 公里项目线路汇合，此后所有线路完全与 100 公里线路相同。

## 第 7 赛段 虎滩新区至十八盘底

( 61~70 公里 爬升约 638 米 )

赛道特点及参照物：鸟瞰大连东部城区、东港新区、远眺大连港，十八盘海底大峡谷底端。

这一赛段，以山间小道为主。

从 CP6 ( 50 公里和 20 公里项目的 CP1 ) 虎滩新区出发，20 公里项目出补给站向南边跑，在虎滩渔人码头麦当劳餐厅前右转，踏上回程的线路。



100 公里和 50 公里项目继续向前，一纵山间小路，沿着山脊前进可眺望百年港湾，也可以欣赏城市景色，但脚下的路还在继续。此处路段，枯叶虚滑，山路绵延，下降和爬升比较频繁，跑行起来可能会费些体力。从一段陡峭山坡下到山底之后，到达东海公园十八盘底 - 第 7 补给站，也是 50 公里项目的 CP2。



## 第 8 赛段 十八盘-林海路-石槽东

( 70~78~86 公里 爬升约 403+409 米 )

赛道特点及参照物：十八盘海底世界雕塑-怪坡茶馆-大蚂蚁雕塑-米老鼠雕塑-山顶雷达站-林海路-棒槌岛南门。这一赛段，以景区公路为主。

从十八盘底（第 7 补给站 50 公里项目的 CP2）休息补充后，“海底大峡谷”爬上坡顶“怪坡茶馆”，从茶馆后面的山路下山再上山进入旭日广场，经蚂蚁雕塑和米老鼠雕塑后沿防火通道一直上山。到达山上的林海亭后，沿长长的下行坡路一直奔向山底 林海路停车场。



林海路停车场是增设的补给站 CP7+（50 公里项目的 CP2+），从 CP7 十八盘到林海路停车场约 8 公里，爬升约 403 米。这一段基本为硬覆盖路面。

出 CP7+（CP2+）林海路补给站约 120 米到迎宾路边，走人行横道-斑马线过马路，在迎宾路的道西左拐向南，100 米后，进入木栈道。**特别提示：**沿着迎宾路前行一定要在前进方向右侧的木栈道上跑！继续朝棒槌岛国宾馆方向前进约 1 公里，右转进山，进入棒槌岛景区山路，我们称为：六道沟，顾名思义，此路段需要翻越 6 道山梁。出山路，继续在滨海路上前行约 1.8 公里，到达第 8 补给站：石槽东。（50 公里项目的 CP3）这一段距离约 8 公里，爬升约 439 米。

石槽东补给站设在“棒捶岛景区管理所”食堂里，将为运动员提供可口的饭菜。



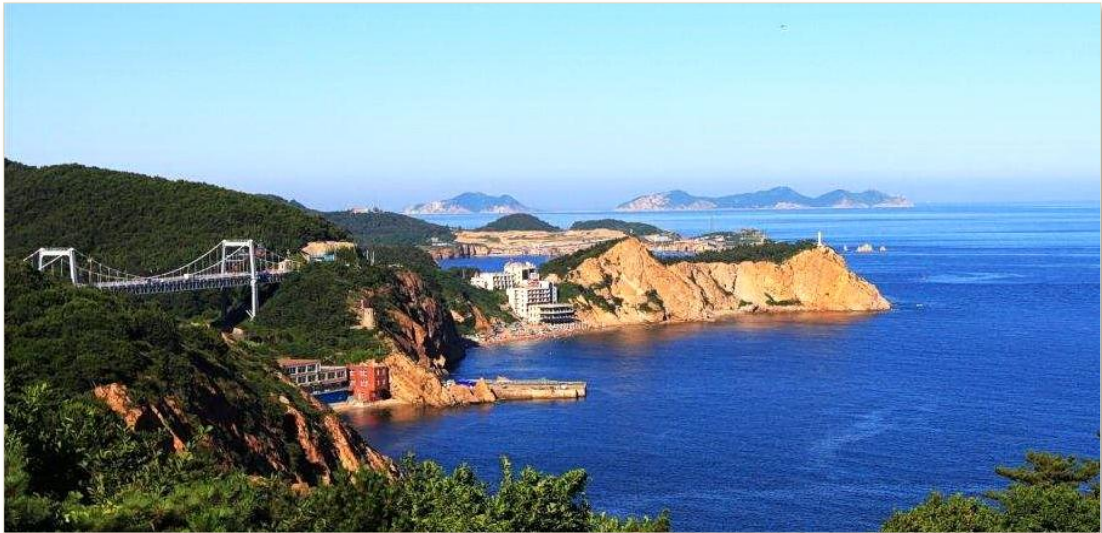
## 第9赛段 石槽东至北大桥

( 86~93 公里 爬升约 262 米 )

赛道特点及参照物：石槽风景区 - 虎滩渔人码头 - 虎滩海洋公园 - 菱角湾山 - 婚礼殿堂 - 北大桥。这一赛段以滨海路木栈道为主加少量山地小路。

从 CP8 ( 50 公里项目 CP3 ) 石槽东出发向 CP9 ( 50 公里项目 CP4 ) 前进，前半段路程基本在滨海路上奔跑，过了虎滩海洋公园广场，在舰艇学院游泳馆对面上山。山不太高，仅 100 多米，但俯瞰四周的景色却有独特的韵味。

从在婚礼殿堂附近下山后沿着滨海路跑，过北大桥到达西端的 CP9 “北大桥补给站” ( 50 公里项目的 CP4 )。在这里做好补充并休息好，向最后一段冲刺。



## 第 10 赛段 北大桥至傅家庄公园

( 93~100 公里 爬升约 382 米 )

赛道特点及参照物：北大桥- 七小山- 华侨别墅- 傅家庄公园，滨海中路沿线起伏的山路。

从北大桥（第 9 补给站）出发，跑过一段约 600 米的公路，然后进入最后的山道。这是最后的冲击，也是最后的考验。经历前 90 多公里的奋力，最后 10 公里起伏的山道显得异常艰苦！





3 公里起起伏伏的山路，或许使您用尽最后的体能，但脚下一望无际的大海，又使您浑身充满浩瀚的力量！起伏的群山，蜿蜒的海岸，回望跑过的路，你会将感到骄傲和自豪！

下山后，在华侨别墅门前并入滨海中路，沿滨海中路跑约 2.5 公里，进入最后的冲刺！  
当你回到终点拱门前，或许受到夹道欢迎，或许只有您一个人默默的跑过拱门，但不管怎样，您都是我们心中的 hero！一个铭记在大连 100 越野赛光荣史册上的无畏勇士！

